

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Ich lach' mich schlapp – und das, während ich „Schnappatmung“ habe

Vor einiger Zeit lauschte ich sehr andächtig den Worten von Katrin Hansmeier. Sie ist nicht nur eine Schauspielerin, sondern ist auch Humortrainerin für das Deutsche Institut für Humor.

Sie und ich haben etwas gemeinsam. Wir versuchen Menschen dafür zu begeistern etwas zu üben – zu trainieren. In meiner Passion als diplomierte Sportwissenschaftlerin versuche ich meinen Kunden über das Konzept der Superkompensation näher zu bringen, dass der Körper regelmäßiges Training zu bestimmten und individuellen Bedingungen braucht, um sich zu verbessern. In meinen Stressmanagementseminaren ist dies für viele meiner Klienten nicht so einleuchtend wie beim körperlichen Training. Dass man aber auch den Umgang mit Stresssituationen trainieren kann, um sich in Krisensituationen einen kleinen Moment des Durchatmens zu verschaffen, ist für Viele irritierend. Aber: Übung macht den Meister.

In Krisensituationen heißt es oft „Ich kann es eh nicht ändern...“, „Ja, aber...“ oder „Die anderen sind schuld...“. Warum nicht mal anders herangehen?!

Ab jetzt heißt es in Krisensituationen „Hurra, ein Problem!“

Erfolgreiche Krisenmanager überraschen das Gegenüber in Krisensituationen und bereiten ihnen sogar Freude. Nicht nur das! Erfolgreiche Krisenmanager schaffen es, aus ausweglosen Situationen immer noch etwas Positives abzugewinnen indem sie diese positiv umdeuten.

Ein schönes Beispiel hierzu von Katrin Hansmeier:

Stellen Sie sich vor, sie sitzen in einem überfüllten Zug, bei dem jeder Sitzplatz reserviert ist. Eine ältere Dame steigt hinzu und spricht sehr genervt einen jungen Mann an: „Sie sitzen auf meinen Platz!“ Alle Mitfahrenden schauen gebannt hin und warten, was passiert. – Dieser junge Mann hat, zur Verwunderung aller, erstmal *weitergeatmet!* Anstatt jedoch, wie wohl jeder erwartete, in den gleichen unverschämten Tonfall mit einzustimmen, lächelte der junge Mann und sagte: „Klasse, dass Sie endlich da sind! Ich habe Ihnen schon seit zwei Stunden den Platz freigehalten. – Setzen Sie sich doch bitte.“ – Die alte Dame war entwaffnet. Unweigerlich lächelte sie!

Dass, was wir als erster vergessen, wenn wir in eine Krise geraten, wenn wir gestresst sind ist *atmen*.

Was war nun also passiert? Manche Trigger bringen uns immer wieder aus der Fassung. Unser Stammhirn springt an und wir denken „einer von uns beiden muss jetzt leider sterben!“, oder „Ich muss schnell flüchten!“, oder „Ich muss mich jetzt wild verteidigen!“. Die 3 Klassiker aus der Steinzeit, wenn der Säbelzahn tiger vor einem steht. Wenn der Säbelzahn tiger früher vor einem stand, dann hat das auch Sinn gemacht, wenn die Frau aus dem Zug vor einem steht, ist es besser weiter zu atmen.

D.h. Humor lässt uns erst einmal weiter atmen und in einen Perspektivwechsel gehen. Wir müssen Personen aus dem „Ärgermuster“ bringen.

Was genau bewirkt denn das Weiteratmen?

Der Neocortex (ein Teil unseres Gehirns) wird aktiviert, im Gegensatz zum Stammhirn, was uns wieder in die Steinzeit schickt. Der Neocortex erkennt: es ist nur der Computer, der nicht funktioniert, es ist nur die Supermarktschlange, es ist nur der Kollege, mit dem ich wiederholt die gleiche Diskussion führe etc.

Dadurch, dass ich weiteratme gewinne ich Zeit, in der ich die gewohnten Schemen unterbrechen kann.

Um aber herauszufinden, was die gewohnten Schemata sind, notieren Sie sich Ihre TOP 5 der Dinge, die Sie regelmäßig auf die Palme bringen. Denn nur so wird Ihnen Ihr bewusst, wann Sie in eine Krisensituation geraten könnten und Sie können sich besser darauf vorbereiten.

Haben Sie Ihre TOP 5 aufgeschrieben, dann sollten Sie sich bewusst hinsetzen und zu Ihren Ärgernissen entsprechende Kommentare überlegen, und zwar solche, die Ihr Gegenüber aufwertet und am besten noch zum Lachen bringt: Eine lange Schlange am Supermarkt kann „Clubfeeling“ bedeuten. Aktuell können Sie sich vorstellen, dass der Mensch vom Sicherheitsdienst, der schaut, ob nicht zu viele Menschen in den Supermarkt hineinstürmen, der Türsteher ist. Oder jemand fährt Ihnen mit seinem Einkaufswagen in die Hacken. Dann könnte man entgegen: „Schön, Sie wollen mich kennenlernen. Sprechen Sie mich doch einfach an.“

Achten Sie bei solchen Situationen darauf, wie Ihr Gegenüber tickt. Man kann durch Humor die Krise entspannen, aber auch verstärken. Man kann jemanden erhöhen oder erniedrigen:

Wenn jemanden ein Glas Wasser aus der Hand fällt und Sie vielleicht dadurch nass werden, könnten Sie mit folgenden Satz reagieren „Sie können aber schön loslassen, ich muss dafür zum Yoga gehen.“ Oder aber Sie entgegnen „In Ihrem Alter kann man wohl nicht mehr so gut das Wasser halten, was?“ Je, nachdem wie Sie zu dieser Person stehen, sollte man letztere Äußerung vielleicht lieber unterlassen.

In Krisenzeiten sollten wir immer aufwerten: Sagt Ihnen jemand, Sie seien inkompetent, könnten Sie beispielsweise „Vielen Dank für das Kompliment, dafür habe ich lange trainiert.“ antworten.

Damit die Schlagfertigkeit nicht erst kommt, wenn man zu Hause auf dem Sofa sitzt, sollte man sie trainieren. Schlagfertigkeit ist genauso trainierbar wie jeder Muskel. Rudi Carrell hat einmal gesagt: „Wenn Du was aus dem Ärmel schütteln willst, musst du vorher etwas hineinstecken.“

Was macht also den Erfolg in Krisensituationen aus?

- I. Wir müssen unser Gegenüber (er)kennen und überraschen.
- II. Sobald wir denken „Du Idiot!“ sollten wir weiteratmen.
- III. In einen Perspektivwechsel gelangen. Versuchen Sie jeder Situation etwas Skurriles oder Positives abzugewinnen.

Abschließende Übung zum Thema Perspektivwechsel: Während Sie gemütlich vor diesen Artikel sitzen, verschränken Sie doch bitte mal die Arme übereinander. – Jeder von uns hat seine Lieblingsposition. – Und nun legen doch mal den anderen Arm nach oben...

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache